

Weekly Menu

日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日									
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)									
朝食				<h2 style="color: red;">開寮</h2>	もやしとホウレン草のチャプチェ レンコンサラダ ライス、味噌汁 肉じゃがコロケ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶	アスパラと筍の炒め アジアン風ホクホクポテト ライス、味噌汁 アジフライ 朝食サラダ 牛乳・りんごジュース・コーヒー・紅茶	ブロッコリーのナムル 大学芋 パン、スープ 鶏肉団子と野菜のトマト煮込み 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース・コーヒー・紅茶									
栄養価					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
昼食					パン 2個	ジュース	【麺】 1/2日分野菜のあんかけラーメン 揚げ焼売のガーリック風味 ライス フルーツ	【丼】 【新潟】 たれカツ丼 枝豆と春雨の中華和え 汁物、フルーツ								
栄養価					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
夕食				A	A	A	A									
豚肉の生養焼き丼				ハムカツカレー	チキンカツの和風おろしあん	月見メンチカツ										
<サラダバー> <デリバー> フライドポテト デザート ライス、汁物				<サラダバー> <デリバー> ごぼうとじゃこのピリ辛和え デザート ライス	<サラダバー> <デリバー> 豚肉と野菜の中華和え デザート ライス、汁物	<サラダバー> <デリバー> 里芋のそぼろあんかけ デザート ライス、汁物										
栄養価				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
A 定食	1010	24.0	23.1	3.7	1158	24.3	21.2	4.0	1010	30.2	25.9	4.3	1181	33.6	44.6	4.5

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。